



Gistimót innanlands á vegum Leiknis Reykjavíkur

Handbók fyrir foreldra og þjálfara



Fótboltamótin eru frábær skemmtun fyrir börn og fullorðna og ófáar minningar og reynsla sem verður til þar. Til þess að sem best gangi er nauðsynlegt að huga vel að skipulagi, ákveða og ræða ákveðna hluti áður en farið er.

Ef vel á að vera er best að hefja skipulagningu snemma. Ekki er nóg að hittast á fundi einni viku fyrir mót heldur þarf að hafa lengri fyrirvara svo foreldrar geti skipulagt sig, tekið frí úr vinnu ef þarf, pantað gistingu og haldið fjáröflun o.s.frv. Svo er hægt að hittast aftur á styttri fundi rétt fyrir mótið sjálft til að ganga frá lausum endum.

Hver flokkur Leiknis skráir oftast 2-4 lið á þessi helstu gistimót. T.d. fer 7.flokkur á Norðurálsmótið og fer þá með liðin: Leiknir 1, Leiknir 2 og Leiknir 3 (fjöldi liða fer auðvitað eftir þátttöku og fjölda í hverjum flokki).

Þjálfari í samráði við foreldraráð flokks velur sjálfbóðaliða (foreldra) á fundi í eftirfarandi stöður;

Fararstjóra:

Hlutverk fararstjóra er að halda utan um ferðina með þjálfara og hafa yfirsýn yfir það hverjir eru að fara, hvort allir séu með far bæði á mótsstað og tilbaka. Ef hópurinn er stór er ekkert vitlaust að skipa fleiri en einn fararstjóra. Fararstjóri hefur líka yfirumsjón yfir dagskrá Leiknisliðsins á mótinu, fer á fararstjórufundi og miðlar þeim upplýsingum sem fram koma þar áfram til foreldra. Fararstjórufundir eru haldnir á kvöldin á mótsstað, nánari upplýsingar eru

að finna á vefsíðum mótanna sjálfra. Oft er einn fundur aðeins skemmtilegri en hinir, boðið uppá veitingar eða siglingu (í eyjum) svo það hefur líka sína kosti að vera fararstjóri.

Fyrir mót

- Samskipti við mótshaldara vegna skráningar og annarra atriða sem kunna að koma upp í samráði við þjálfara
- Stofna facebook hópa fyrir hvert lið þarsem foreldrar barna í því liði geta haft samskipti bæði fyrir mót um undirbúning og á meðan á móti stendur. Þetta er gert svo að þessi samskipti eigi sér ekki stað inni á flokkssíðunni. Þessum hópum má svo eyða eftir mót.
- Taka við skráningu þátttakanda sem fara fyrir hönd félagsins og bera undir þjálfara skráninguna til samþykktar.
- Fá upplýsingar um nöfn og símanúmer foreldra/forráðamanna barna sem eru skráð.
- Fá upplýsingar um ofnæmi og matarvenjur þátttakanda (mikilvægt svo hægt sé að skoða vel matseðil og leita upplýsinga áður en mætt er á mótið)
- Koma upplýsingum um mótið á foreldra varðandi hlutverk þeirra (sjá punkta fyrir neðan)
- Koma upplýsingum á foreldrar frá mótsstjórn t.d. eru hundar og önnur dýr oft bönnuð á mótssvæðinu. Ásamt því að mótstjórn ítrekar oft að aðstandendur eigi ekki að standa of nálægt vellinum, einnig er það ítrekað að aðstandendur eru áhorfendur og eigi ekki að skipta sér að spili eða gangi leiksins.

- Aðstoða þá sem ekki geta verið með foreldra að finna sér ábyrgðarmann úr sama liði.
- Minna þá á sem ætla að fara á mótið að panta sér gistingu í tíma
- Taka frá pláss á tjaldstæði með góðum fyrirvara (þó svo að fáir ætli sér að gista á tjaldstæðinu fyrir fram getur verið gott að hafa pláss frátekið ef eitthvað skyldi breytast. Ágangur á tjaldsvæðin á mótstíma er mikill og erfitt getur verið fyrir hópinn að finna pláss saman sé vilji fyrir því.)
- Halda utan um öll samskipti við foreldra og forráðamenn þeirra sem fara á mótið

Mótið sjálft

- Taka auka keppnisbúninga með á mót svo allir spili í eins búningum. Taka með bolta til að nota við upphitun og leika sér með.
- Setja upp skipulag vegna mótsins, sem dæmi er til slíkt sniðmát frá N1 mótinu 2021. Hópnum er skipt upp eftir liðum og eru settar upp 3-4 vaktir yfir allan sólahringinn sem þarf að finna sjálfboðaliða í.
- Yfir fara áður nefnt skipulag og passa að sjálfboðaliðar séu komnir á allar vaktir; sem dæmi væri hægt að útnefna einn aðila hjá hverju liði sem sér um að koma upplýsingum á milli.
- Sjái um að mæta á farastjórafundi og upplýsa um það sem þar kemur fram áfram til alls hópsins.

(síðasta lagi í janúar) þ.e. ef viðkomandi vill vera á hóteli/gistiheimili eða leigja íbúð. ATH að einnig sé hægt að gista á tjaldstæði.

Fjáröflunarnefnd:

Fjáröflunarnefnd hefur yfirumsjón með styrkjum og gjöfum til flokksins fyrir mót. Mikilvægt er að hvetja alla foreldra til að taka upp símann eða senda tölvupósta í leit að styrkjum. Betra er að fá nei en að reyna ekki.

Fjáröflunarnefnd þarf að vera í sambandi við þjálfara eða við félagið/gjaldkera eða framkv.stjóra um kostnaðaráætlun.

Einnig má fara í aðra fjáröflun fyrir mót eins og sölu á klósettpappír eða öðrum nauðsynjavörum.

Tilgangur styrkja og gjafa eru helst tvennskonar;

Kaup á fatnaði

Fyrir utan keppnisföt getur verið gaman ef allt liðið er í eins fatnaði á mótinu til að sýna liðsheild. Þetta geta t.d. verið peysur, regnjakkar, derhúfur eða annað sem fólki dettur í hug. Mikilvægt er að horfa í notagildi og að þetta sé mögulega eitthvað sem kemur að góðum notum í fótboltaíðkun eftir mót.

Mikilvægt er að ákveða og panta fatnað með góðum fyrirvara.

Nestismál

Oft er hægt að fá gjafir, styrki og afslætti hjá framleiðendum og heildsölum. Gott er að skipuleggja vel t.d. nestismál þegar slíkra styrkja og gjafa er aflað en nauðsynlegt að eitthvað nesti sé með í för og einnig er gott

að hafa ýmsa næringu á gististað fyrir keppendur.

Fjáröflunarnefnd metur hvað þarf af nesti, heldur utan um allt sem er safnað, kemur því á á gististað, það sé stillt upp á snyrtilegan og aðgengilegan hátt þ.e. komi kælivörum fyrir í kæluskápum sem keppnislið hafa oftast aðgengi að.

Mögulega þarf að bæta á birgðir á meðan mótinu stendur, það væri því gott ef fjáröflunarnefnd í samráði við farastjóra taki ákvörðun um slík kaup. Vonandi næst að safna nóg fyrir mót til að standa straum að þeim kostnaði en ef svo er ekki þarf að skoða sérstaklega hver á að bera þann kostnað.

Einnig ef nægilega mikið fjármagn safnast væri hægt að gefa liðum svigrúm á ísferð, grilli á mótastað eða annað sniðugt.

Best er að hvert lið fyrir sig ákveði hvernig næringu yfir daginn er háttað þ.e. hvað þarf að taka með sér í leiki o.s.frv. Mikilvægt er að fjáröflunarnefnd eigi góð samskipti við liðstjóra hvers liðs varðandi framboð hverju sinni. Einnig mega lið taka sig saman og bjóða upp á aðrar veitingar séu foreldrar liðsins tilbúnir að standa straum af þeim kostnaði.

Liðsstjóra:

Að lágmarki skal vera 1 liðstjóri er með hverju liði, ekki er nauðsynlegt að einn sinni starfi liðstjóra allan tíma heldur geta foreldrar skipt hlutverkinu á milli sín. Í einhverjum tilfellum getur verið gott að skipta deginum niður í vaktir til að dreifa álaginu. Vaktir geta t.d. verið þrjár 4 tíma vaktir og síðan 1 næturvakt á gististað.

Liðsstjóri heldur utan um liðið yfir daginn, sér til þess að það mæti á réttum tíma í

leiki, í mat, í myndatöku og finni eitthvað að gera milli leikja o.s.frv.

Einnig er gott ef liðstjóri hafir yfirumsjón með annarri næringu yfir daginn í samráði við Fjáröflunarnefnd (sjá hér fyrir neðan)

Mælt er með að hvert lið sé með kassa eða kælibox með sér sem inniheldur sem dæmi drykki, kex, brauð og ávexti. Einnig er gott að í kassanum séu plástrar, teppi og regnhlíf ef veðrið er blautt.

Vaktir:

Gott er að skipta deginum niður í nokkra hluta og passa að liðsstjóri eða fulltrúi fylgi liðinu í þá dagskrárliði sem dagskrá mótsins segir til um (bíó, sund, myndataka, hádegis/kvöldmatur, kvöldvaka o.þ.h.) Gott er að tveir séu á þeirri vakt og huga þarf sérstaklega að ferðum til og frá mótsstað eða bíói eða öðru, ef ekki er hægt að nýta bíla í þessar ferðir þá þarf að gera ráð fyrir tíma á milli dagskrárliða sem fer í labb á milli staða.

Sniðugt er að skipta þessu niður á milli foreldra, óþarfi er að margir séu að fylgja liðinu hverju sinni nema auðvita að aðstæður krefjist þess.

Mikilvægt er að samskipti foreldra og ábyrgðarmanna innan hvers liðs séu góð enda æskilegt að ábyrgðarmenn geti tekið sér smá tíma fyrir sig á hverjum degi.

Liðstjóri hverju sinni skal sjá um vaktarplanið, farastjórar fylgjast síðan með að vaktir skiptast jafnt á milli foreldra. Athugið að vaktaplan er til viðmiðunar og það er uppundir hverjum foreldrahóp að ræða þetta á milli sín, hvernig þeir vilja hafa þetta uppbyggt. En æskilegt er að allir taki eitthvað hlutverk yfir mótið.

Næturvakt:

Það þurfa helst að gista tveir fullorðnir í hverri skólastofu með öllum hópnum. Helst þarf einn frá hverju liði og síðan fleiri eftir þörfum. Hverjir taka að sér þessar vaktir þarf helst að ákveða áður en farið er svo það liggi alveg fyrir hver verður á næturvakt. Ef vel heppnast og mótið er það vel mannað af foreldrum ætti sá sem er á næturvakt ekki að þurfa að manna aðrar stöður yfir daginn nema viðkomandi velji það sjálf/ur. Ath. þurfi barn lyf þarf að láta þá sem á næturvakt eru vita af því.

Sundferðir:

Þegar farið er í sund á mótum með yngstu flokkana, er ekki nóg að einn fullorðinn (liðsstjóri) fari með hópinn heldur verður að fá fleiri foreldra. Það er oft mjög fjölmennt í sundi á mótunum og því nauðsynlegt að foreldrar séu nokkrir til að hafa augu með hópnum.

Einnig er mikilvægt ef liðstjóri sem fer með er að öðru kyni að ítreka við liðsfélaga að halda hópinn inn í fataklefa og að koma öll saman út. Þetta auðveldar liðstjóra utanumhald á hópnum. Sama á við þegar farið er upp úr lauginni aftur.

Ábyrgðaraðili – foreldrar – forráðamenn

Allir þátttakendur þurfa að hafa ábyrgðarmann á mótinu. Geti foreldri ekki fylgt barni sínu á mótstað þarf annar aðili að taka barnið að sér. Ef ábyrgðaraðili er annar er foreldi barns og er sjálf/ur með barn á mótinu er mikilvægt að sá aðili sé með barn innan sama liðs því liðin geta verið með mjög mismunandi skipulag og því gæti verið erfitt fyrir ábyrgðaraðilann að hlaupa á milli liða yfir daginn til að uppfylla skyldur sínar.

Ábyrgðarmaður ætti hins vegar ekki að geta borið ábyrgð á fleiri en tveimur börnum á sama tíma. ATH að þjálfari getur ekki verið ábyrgðarmaður barns á meðan mótinu stendur.

Hlutverk ábyrgðarmanna er meðal annars að koma keppenda á milli staða þ.e. frá heimili á mótstað og til baka.

Ábyrgðarmenn sem eru með börn með frávík/greiningar þurfa að sjá til þess að alltaf sé einhver með sínu barni sem veit hvernig á að bregðast við ef eitthvað kemur upp.

Ef eitthvert foreldri á erfitt um vik og kemst ekki á mót er hægt að leita til farastjóra eftir aðstoð við að finna ábyrgðarmann. Fararstjóri auglýsir þá eftir foreldrum sem geta tekið barnið að sér og kemur á samskiptum milli foreldra.

Ábyrgðarmenn þurfa að passa vel upp á að upplifun alls liðsins sé góð, vera jákvæð og hvetjandi. Huga þarf sérstaklega vel að þeim aðilum sem eru ekki með foreldra eða forráðamenn með sér og að þau njóti sín, að þeim sé hrósað og þau hvött áfram og upplifi sig ekki út undan.

Mikilvægt er að góð samskipti séu innan hvers liðs og hópsins alls þ.e. iðkenda og ábyrgðarmanna.



Þjálfari

Hlutverk þjálfara í kringum mót eru sem dæmi;

Velja farastjóra úr röðum foreldra til að að halda utan um skipulag.

Staðfesta þátttakendur á mótið eftir að skráningu á mótið er lokið.

Velja styrkleikaflokk fyrir hvert lið fyrir sig

Skipta leikmönnum niður í lið og upplýsa fararstjóra sem fyrst um liðstilhögun -það auðveldar töluvert allt varðandi skipulag og ábyrgð á börnum í mismunandi liðum.

Þjálfun og umsjón með liði á meðan á leikjum stendur og að skila liði aftur í hendur liðstjóra að leik loknum

Þjálfari hefur ekki tök á að gæta barna á meðan á móti stendur. Foreldrar geta því ekki beðið þjálfara um að gæta síns barns. Þjálfari gistir sem dæmi ekki á sama stað og keppendur nema í undantekningar tilfellum.



Farangur:

Hér að neðan er tékklisti sem ágætt er að hafa til viðmiðunar þegar pakkað er.

- ✓ Dýna
Dýnur eða vindsængur skulu verða einbreiðar. Ef vindsæng er notuð er nauðsynlegt að setja teppi/ lak undir dýnu eða klæða hana í sængurver til að minnka núningshljóð og hávaða í stofu)
- ✓ Svefnpoki eða sæng
- ✓ Lak
- ✓ Tannbursti og tannkrem og annað snyrtidót
- ✓ Keppnisföt
Leiknisbúningur, stuttbuxur, legghlífar, fótboltasokka (ath taka nokkur sokkapör með) og fótboltaskó
- ✓ Önnur föt
Ferðaföt, föt til að vera í milli leikja, á kvöldvöku og síðan föt til að sofa í.
- ✓ Sundföt og handklæði
- ✓ Hlý föt og útifatnaður
- ✓ Afþreying
Spil, borðspil t.d. yatzy

Athugið að allur fatnaður og töskur þarf að vera vel merktur og er sniðugt að merkja töskurnar bæði með nafni og liði.

Almenn atriði sem gott er að hafa í huga:

- ✓ Nammi og vasapening er best að geyma heima eða hjá foreldri (hér gildir þó auðvitað að foreldrar ákveði á fundi fyrir mót hvað æskilegast er fyrir hvern aldur og hvert mót)
- ✓ Vinsamlegast tilkynna fararstjóra og þjálfara sérþarfir barns eins og ofnæmi, lyf eða annað slíkt -ef foreldri hefur ekki tök á að vera á mótinu.
- ✓ Gott er að hvetja allt liðið í leik frekar heldur en bara sitt barn. Áfram Leiknir! Góð barrátta Leiknir!
- ✓ Ekki sé æskilegt að kalla til dómara á mótinu heldur leyfi þeim að dæma í friði. Allir gera misstök og taka þarf tillit til þess að flest allir dómarar eru að gera sitt besta og eru oftast ungir að árum sjálfir.
- ✓ Allir leggja hönd á plóg við þau verkefni sem þarf til þess að allt gangi sem best.
- ✓ Við hvetjum liðið til þess að halda hópinn, bæði á daginn og eins að gista saman. Það er hluti af upplifuninni og gerir þetta stærra og eftirminnilegra. Ef einhver ætlar að gista með foreldrum er gott að tilkynna fararstjóra það.
- ✓ Símanotkun er gott að ræða áður en farið er. Hjá yngsta floknum hefur komið sér vel að sleppa sínum eða a.m.k hafa notkun takmarkaða - foreldrar ræði þetta og komi sér saman um fyrirkomulag áður en farið er á mót.



Áfram Leiknir!